

Mit Spass durch Eis und Schnee

Schnee, Wind und Eis erschweren uns zwar das Sporttreiben im Winter, mit den passenden Accessoires können wir uns aber die Lust am Sport durchaus erhalten. Die häufigsten Kälteprobleme und ihre Lösungen von Kopf bis Fuss.

VON CHRISTOPH GÜRTLER
UND ANDREAS GONSETH



Problemzone Kopf

Läuferinnen und Läufer tragen einfach ein Stirrband oder eine Kappe und das Problem ist gelöst. Anders siehts im Bikesport aus, denn spätestens nach der ersten Bike-Ausfahrt in der kalten Jahreszeit wird einem klar, dass der Mensch einen grossen Teil seiner Körperwärme über den Kopf verliert. Eben noch freute man sich über den perfekt belüfteten Bikelhelm, jetzt friert einem fast die Kopfhaut ab und man verflucht jeden einzelnen der 27 riesigen Lüftungsschlitze. Und wer schon einmal erfolgreich versucht hat, eine Mütze unter dem Helm anzuziehen, hat diesen bestimmt zu gross gekauft.

Problemzone Oberkörper/Hals

Als Sportler ist im Winter vor allem die Zone rund um den Hals problematisch. Dazu kommt – je nach Sportart – die ganze Region des Oberkörpers. Oftmals friert man zu Beginn des Trainings und zieht sich deshalb warm an, einige Minuten später beginnt man zu schwitzen und weiss nicht wohin mit der warmen Jacke.

Lösungen:

- Mit einem Rollkragen-Shirt oder einem hochgezogenen Fleece als zweite Schicht bleibt die Halsregion geschützt.
- Mehrere funktionelle Schichten übereinander getragen garantieren einen Abtransport des Schweißes von innen gegen aussen und sorgen dafür, dass der Körper nicht feucht bleibt. Wichtig ist, dass vor allem die Funktionswäsche als unterste Schicht satt am Körper anliegt, sonst ist der ganze Feuchtigkeitstransport-Effekt umsonst. Als wärmende Schicht darüber

Lösungen:

- Windstopper-Mützen speziell für unter den Helm. Da sie sehr dünn sind, geben sie nicht unendlich warm, aber sie sitzen perfekt und halten den Wind ab.
- Gesichtsmasken aus dünnem Windstopper-Fleece. Das empfindliche Gesicht wird gegen den Wind geschützt und durch die feinen Atemlöcher wärmt sich die Atemluft leicht auf. Nachtteil: Man muss sich zwischen einer Brille und der Maske entscheiden – beides geht kaum, denn beim Ausatmen beschlägt sich sonst meistens die Brille.

- genügt meistens ein Longshirt oder ein dünner Fleece. Besonders praktisch als Schutz vor Wind und Wetter sind Windstopper-Gilets, die den Rumpf warm halten, die Bewegung der Arme aber nicht behindern.
- Als äusserste Schicht ist bei wirklich garstigen Bedingungen GoreTex das Mass aller Dinge. Jacken mit den Membranen Paclite oder XCR sind sehr leicht und atmungsaktiv. Möchte man die Oberteile auch auf dem Velo verwenden, sollte man darauf achten, dass das Rückenteil genügend lang geschnitten ist, damit der untere Rücken geschützt ist.
- Neu entwickelte Soft Shell-Materialien schützen wirkungsvoll vor Wind und Kälte und halten den Oberkörper warm.
- Beim Langlaufen spielt der Schnitt der Kleider eine entscheidende Rolle. Jacken, die den Bewegungsablauf ständig behindern, sind etwa gleich motivierend wie falsch gewachsene Ski.

Schichtenprinzip mit Variationen

Immer mehr Hersteller versuchen, sich auf zwei oder sogar nur eine Schicht zu beschränken. Die Softshell-Jacken verbinden die zweite und dritte Schicht, geben also warm und schützen vor Wind und leichtem Regen. Kleidungsstücke mit der Windstopper-

Membrane «Next to skin» des Herstellers Gore lassen sich direkt auf der Haut tragen. Damit ist ein hervorragender Feuchtigkeitstransport bei totaler Winddichtigkeit garantiert, vorausgesetzt, die Jacke liegt dicht am Körper an.

Problemzone Hände

Klamme Finger sind neben kalten Füssen und eisigen Ohren der Spasskiller Nummer eins beim Sporttreiben im Winter. Besonders auf dem Rennvelo oder Bike benötigt man einen besonderen Schutz der exponierten und wenig durchbluteten Finger. Ständig an die Hände zu schwitzen, ist aber auch nicht viel angenehmer, dies kann beim Joggen passieren, wenn die Handschuhe dicker sind als nötig.

Lösungen:

- Fausthandschuhe geben viel wärmer als Fingerhandschuhe. Da man allerdings noch mindestens zwei Finger zum Bremsen braucht, haben findige Köpfe vor einiger Zeit Handschuhe mit

Problemzone Beine

Es lässt sich auch in dicken Trainerhosen aus Baumwolle laufen (Fussballer lassen grüssen), inlinen, langlaufen oder biken – bloss vergeht einem so der Spass sicher bald. Die schweren Säcke, die sich mit Schweiß und Nässe vollsaugen, taugen im Winter gerade mal als Warmhaltehose vor oder nach dem Sport.

Lösungen:

- Die ideale Beinbekleidung für alle Winteraktivitäten sind lange Tights. Sind sie nicht allzu stark gefüttert, kann man sie auch in der Über-

Problemzone Füsse

Mit den Füssen verhält es sich etwa gleich, wie mit den Händen. Bei Kälte ist die Lösung noch relativ einfach, schwieriger wirds bei Nässe.

Lösungen:

- Für regelmässige Biker ist ein spezieller Winterbikeschuh sicher die beste Lösung. Er gibt warm und hält die Füsse zuverlässig trocken. Daneben hält er auch längeren Tragepassagen stand.
- Eine günstige und funktionelle Alternative sind Schuhüberzüge aus dickem Glatt-Neopren. Sie sind winddicht, spritzwasserdicht und geben warm. Damit die Klickpedale weiterhin bedient werden können, haben die meisten Überschuhe keine Sohle, sondern werden auf der Unter-

Produkteinfo der vorgestellten Artikel

- Facewarmer von Gore, Fr. 49.–
- Windstopper-Helmcap von Mammut, Fr. 29.–
- Unterleibchen Odlo Windschutz, Fr. 89.90
- Neopren-Schuhüberzug «Extrem» von Ultima, Fr. 79.–
- Tights mit Trägern und Vorderseite aus Windstopper, Action von Gore, Fr. 189.–
- Windstopper-Gilet «Zephr Vest» von Pearl Izumi, Fr. 119.90
- Leichte GoreTex-Jace «Colibri» von Löffler, Fr. 299.–
- Dreifinger-Handschuh «AmFIB Lobster Glove» von Pearl Izumi, Fr. 99.90
- Lange Unterhosen von Odlo Windschutz, Fr. 89.90

dem sogenannten «Hummer-Schnitt» entwickelt. Bei diesem Kompromiss mit drei «Fingern» können sich neben dem Daumen immer zwei Finger gegenseitig warm geben. Zum Biken sind Windstopper-Handschuhe empfehlenswert, denn auf Abfahrten kühlen die Finger schnell ab.

- Auch wer nach dem Langlaufen schon Blasen an den Händen hatte, weiss, dass sich Sparen hier nicht lohnt. Langlaufhandschuhe müssen nicht sehr dick sein, dafür sollten sie an exponierten Stellen (zwischen Daumen und Zeigefinger) verstärkt sein.
- Zum Laufen empfiehlt sich am ehesten ein dünner Fleece-Handschuh, der platzsparend verstaut werden kann, wenn er unterwegs nicht mehr benötigt wird.

gangszeit benutzen. Modelle mit Trägern wärmen zusätzlich die Nierengegend und haben keinen einengenden Bund.

- Besonders praktisch wenn es windet, also vor allem beim Biken oder Langlaufen, sind Modelle mit einem Windstopper-Einsatz auf der Vorderseite.
- Für diejenigen, die ihre Sommertights auch im Winter benutzen möchten, gibt es lange Funktionsunterhosen mit Windschutz.
- Tights ohne Sitzpolster lassen sich zum Laufen oder in der Loipe einsetzen, zum Biken zieht man darunter einfach noch die Sommer-Bikehose an.

seite durch Gummibänder gehalten. Beim Kauf gilt es deshalb ein besonderes Augenmerk auf die Nähte zu richten, die vor allem beim Gehen zu Fuss stark beansprucht werden.

- Für diejenigen, die viel in Schnee, Kälte und Nässe laufen, lohnt sich die Investition in einen winterauglichen Laufschuh. Ob mit Metallspikes, Gamaschen oder GoreTex-Membrane, gemeinsam ist allen der robuste und wasserabstossende Aufbau und die stabile Sohle mit griffigem Profil.
- Für alle Winteraktivitäten gilt: Es sollten nur Socken aus Funktionsmaterialien getragen werden. Wer in Baumwollsocken unterwegs ist, wird auch in den wärmsten Schuhen früher oder später zu frieren beginnen. ■

